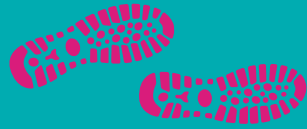




RUEDIGER DAHLKE



# FASTENWANDERN

Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich SELBST



© SHUTTERSTOCK / PAULISTA

## Fastenbrühe nach Buchinger – Grundrezept

600 g Gemüse wie Lauch, Kartoffeln, Möhren, Pastinaken, Fenchel, Sellerie, Zucchini

frische oder getrocknete Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Salbei, Liebstöckel

1/2 TL Kümmel	1 Zwiebel, gehackt
1/2 TL Nelken	2–3 Knoblauchzehen
1/2 TL Wacholderbeeren	3 l Wasser
2 Lorbeerblätter	

### Zubereitung

Den Lauch fein schneiden, das restliche Gemüse würfeln oder in der Küchenmaschine raspeln. Alle Zutaten ins Wasser geben, zum Kochen bringen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe durch ein Haarsieb abseihen.

## Grüner Smoothie – Grundrezept

2 Äpfel  
1 Zitrone mit einem Teil der Schale  
1 Banane  
2–3 Handvoll Brennnesseln, Grünkohl oder Spinat  
300–500 ml Wasser

### Zubereitung

Die Äpfel und die Zitrone vierteln, die Banane schälen und halbieren. Alle Zutaten in den Mixbehälter geben, 1 Minute mixen und am besten sofort genießen.



© SHUTTERSTOCK / INSPOCTY